

KARYA TULIS ILMIAH

**"GAMBARAN PENGETAHUAN GIZI DAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO PADA
REMAJA DI SEKOLAH SMKS KESEHATAN AMBON"**



Sebagai Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Diploma III Kesehatan
Pada Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Maluku

DISUSUN OLEH:
KARMILA KELIWAWA
P07131023049

PROGRAM STUDI GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALUKU

2026

KARYA TULIS ILMIAH
“GAMBARAN PENGETAHUAN GIZI DAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO PADA
REMAJA DI SEKOLAH SMKS KESEHATAN AMBON”



Sebagai Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Diploma III Kesehatan
Pada Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Maluku

DISUSUN OLEH:
KARMILA KELIWAWA
P07131023049

PROGRAM STUDI GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALUKU

2026

LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah Oleh Karmila Keliwawa, NIM: P07131023049, Dengan Judul "Gambaran Pengetahuan Gizi Dan Asupan Zat Gizi Makro Pada Remaja Di Sekolah Smks Kesehatan Ambon" telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji pada tanggal 2 juni 2026

Dewan Penguji

Penguji Ketua



Muhamad Asrar,SKM.,MPH
NIP: 196907271991031002

Penguji Anggota II



Wahyuni Sammeng, S.Gz.,M.Kes
NIP: 198906192019022001

Penguji Anggota III



Inamah, SKM,M.Kes
NIP: 197605081999032003

Mengesahkan,
Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes
Maluku



Dr. Betty Anthoineta Sahertian, S.Pd., M.Kes
NIP. 197108121994032001

Mengetahui
Ketua Jurusan Gizi



Santi Aprilian Lestalu, S.Gz.,M.P.H
NIP. 198104092005012003

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, yang telah Memberikan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Gambaran Pengetahuan Gizi Dan Asupan Zat Gizi Makro pada remaja Di “Sekolah SMKS Kesehatan Ambon” sebagai satu syarat kelulusan mata kuliah Karya Tulis Ilmiah.

Ucapan terima kasih dengan tulus dan penuh rasa hormat penulis sampaikan kepada Inamah,SKM.,M.Kes selaku pembimbing, yang telah mengorbankan waktu, tenaga dan pikiran, dalam membantu serta membimbing penulis dalam Karya Tulis Ilmiah.

Pada kesempatan ini penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih dan penghargaan kepada :

1. Dr. Betty Anthoineta Sahertian, S.Pd.,M.Kes selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Maluku, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti Pendidikan pada Politeknik Kesehatan Kemenkes Maluku.
2. Kepala Puskesmas Desa Nania Ruslan Mahelatu, S.KM selaku Kepala Puskesmas Desa Nania yang telah mengizinkan peneliti untuk pengambilan data awal di Puskesmas Nania Kecamatan Baguala Kota Ambon.
3. Santi A. Lestaluhu,S.Gz.,M.PH selaku Ketua Jurusan Gizi yang telah memberikan motivasi dan arahan selama penulis mengikuti Pendidikan di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Maluku.

4. Muhamad Asrar, S.KM.,M.P.H selaku penguji I yang telah bersedia menguji dan memberikan saran dan arahan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah
5. Wahyuni Sammeng, S.Gz.,M.Kes selaku penguji 2 yang telah bersedia menguji dan memberikan saran dan arahan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah
6. Dr. Ety Y. Ristanti SKM.MPH selaku PA yang telah bersedia memberikan saran dan arahan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah
7. Teristimewa penulis mengucapkan terimah kasih kepada kedua orang tua tercinta, Bapak tercinta M.Ali keliwawa, Ibute rcinta Suryani keliwawa. atas pengorbanan baik moral atau materi, memotivasi dan doanya,serta mendukung penuh yang sudah kalian berikan selama ini,serta setia mendengarkan semua keluhan kesah penulis selama masa penyusunan ini semoga Allah SWT membalas setiap keringat yang kalian korbakan atas semua kasih sayang kalian yang tak terukur oleh apapun nilainya.Terimah kasi bapak dan mama tercinta.
8. Teruntuk kaka-kakaku tercinta Ardiyanti ,Novi Yati,Waida Yani, Ahmat Yani. yang senantiasa memberikan doa dan semangat kepada penulis serta selalu menghibur penulis dikala duka dan berharap yang terbaik untuk penulis.
9. Kepada sahabat-sahabat penulis yang setia menemani dari maba hingga saat ini Sindy, Astuti, Putri. trimakasi selalu ada dalam proses penulis
10. Karmila Keliwawa, ya diri saya sendiri. Apresiasi sebesar-besarnya karena telah bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang telah

dimulai. Terima kasih karena terus berusaha dan tidak menyerah, serta senantiasa menikmati setiap prosesnya yang bisa dibilang tidak mudah. Terima kasih telah bertahan.

Semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi pembaca, dan semoga Allah SWT selalu melimpahkan rahmat-Nya kepada kita semua.

Ambon, September 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi
ABSTRAK	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan	3
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Landasan Teori	6
B. Kerangka Konsep	20
BAB III METODE PENELITIAN	21
A. Jenis Penelitian	21
B. Waktu Dan Lokasi Penelitian	21
C. Populasi Dan Sampel	21
D. Variabel Dan Definisi Operasional	22
E. Pengumpulan Data	24
F. Bahan/Instrumen Penelitian	24
G. Cara Pengolahan Data Dan Analisa Data	24
H. Penyajian Data	25
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	27
A. Hasil Penelitian	27
B. Pembahasan.....	30
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	38
A. Kesimpulan.....	38
B. Saran	38
DAFTAR PUSTAKA	40
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

1. Tabel.1 Kebutuhan energi	16
2. Tabel 2 kebutuhan protein	16
3. Tabel 3.kebutuhan lemak	17
4. Tabel 4.kebutuhan karbohidrat.....	18
5. Kerangka konsep	20
6. Tabel.5 Variabel definii oprasional	22
7. Tabel 6.tingkat pengetahuan	28
8. Tabel Tingkat konsumsi zat gizi makro	29

DAFTAR LAMPIRAN

1. Kuesioner	42
2. Penjelasan Penelitian.....	48
3. Surat Permohonan Izin Penelitian	49
4. Master Tabel	50
5. Surat Permohonan Izin Pengambilan Data Awal Penelitian.....	53
6. Kartu Konsul.....	59
7. Dokumentasi	60

ABSTRAK

Gambaran Pengetahuan Gizi Dan Asupan Zat Gizi Makro Pada Remaja Di Sekolah SMKS Kesehatan Ambon

Karmila Keliwawa *), Inamah **)

Latar Belakang: Pengetahuan gizi merupakan salah satu faktor penting yang dapat mempengaruhi pola konsumsi dan pemenuhan kebutuhan zat gizi pada remaja. Remaja membutuhkan asupan zat gizi makro yang cukup untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan aktivitas sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan gizi dan asupan zat gizi makro pada remaja di SMKS Kesehatan Ambon. Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan prevalensi gizi kurang pada remaja usia 13–15 tahun sebesar 7,6%, sedangkan prevalensi overweight sebesar 12,1% dan obesitas sebesar 4,1%.

Jenis penelitian: Pada penelitian ini menggunakan jenis deskriptif. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik simple random sampling dengan jumlah sampel sebanyak 96 remaja yang diambil menggunakan teknik simple random sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner pengetahuan gizi sebanyak 20 soal serta metode recall 24 jam selama 3 hari untuk mengetahui asupan energi, karbohidrat, protein, dan lemak. Data dianalisis secara univariat dan disajikan dalam bentuk tabel dan narasi.

Hasil penelitian: Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden memiliki tingkat pengetahuan gizi kategori baik sebanyak 52 responden (54,2%), kategori cukup sebanyak 30 responden (31,3%), dan kategori kurang sebanyak 14 responden (14,5%). Pada asupan zat gizi makro, sebagian besar responden memiliki asupan energi normal sebanyak 44 responden (45,8%), asupan protein normal sebanyak 48 responden (50,0%), asupan lemak normal sebanyak 46 responden (47,9%), dan asupan karbohidrat normal sebanyak 42 responden (43,8%).

Kesimpulan: Penelitian ini menunjukkan bahwa remaja di SMKS Kesehatan Ambon memiliki pengetahuan gizi dan asupan zat gizi makro dalam kategori baik dan normal. Namun, masih terdapat remaja dengan asupan zat gizi kurang maupun lebih sehingga diperlukan edukasi mengenai gizi seimbang dan pola makan sehat pada remaja.

Saran: Diharapkan sekolah meningkatkan edukasi gizi dan remaja lebih memperhatikan pola makan agar kebutuhan zat gizi makro terpenuhi dengan baik.

Kata Kunci: Pengetahuan gizi, asupan zat gizi makro, remaja, energi, protein, lemak, karbohidrat.

*)Mahasiswa Jurusan Gizi (penulis)

**)Dosen Jurusan Gizi (Pembimbing)